

# Pasos básicos para reducir el riesgo de cálculos renales

Seis modificaciones que puede implementar ahora para prevenir formar mas calculos en el futuro y mejorar su salud



## 1. Beba más agua.

Mantenerse bien hidratado es la mejor manera de reducir su riesgo de formar un calculo nuevo en el futuro. Beba por lo menos dos a tres litros de líquido durante el día. Esto ayudará a mantener menos concentrada su orina y reducir su riesgo de formar cálculos. La mayor parte del líquido que debe beber es agua. Trate de mantener una botella de agua siempre al alcance de la mano.



## 2. Reduzca la cantidad de sal y sodio.

El consumo alto de sal aumenta el riesgo de formar calculos renales. El sodio extra hace que pierda más calcio en la orina. Esto aumenta el nivel urinario de calcio y reduce el nivel de citrato urinario, aumentando su riesgo de producir otro cálculo. Limite el consumo de sodio a 2300 miligramos al día.



## 3. Limite el consumo de carne.

Reducir la cantidad de proteínas animales puede ayudar. Las fuentes de proteínas animales incluyen la carne de res, pollo, cerdo, pescado y los huevos. Consumir mucha carne aumenta el nivel urinario de acido urico, calcio, y oxalato. Todas estas sustancias quimicas conducen a un aumento en el desarrollo de calculos. Limite el consumo de carne a 6 onzas o menos al dia.



## 4. Coma más frutas y verduras.

Comer frutas y verduras aumenta el citrato urinario (ayuda a prevenir formar cálculos renales) y también es una gran manera alternativa de aumentar la cantidad de líquidos que ingiere. También puede intentar beber jugo de naranja o agregar jugo de limón a sus líquidos.



## 5. Obtenga suficiente calcio de los alimentos.

Calcio de productos lacteos u otros alimentos con un alto contenido de calcio puede reducir el riesgo de calculos. Por el contrario, los suplementos de calcio (en forma de pildora) y de vitamin C aumentan el riesgo de calculos. Por lo tanto, es preferible obtener su consumo de calcio a traves de su dieta a menos que su medico le aconseje tomar suplementos de calcio para una condicion medica.



## 6. Limite los alimentos ricos en oxalate.

Entre los alimentos ricos en oxalato se encuentran los siguientes: Refrescos de cola, té, café instantáneo (más de 8 onzas al día), cerveza de barril, cacahuates (mani), chocolate, ruibarbo, remolacha, y verduras de hoja oscura como espinacas y acelga.

**Sodio:** Recomendamos que personas que forman calculos renales tengan como objetivo seguir la directriz de la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos) de limitar el consumo de sal a 2300 mg de sodio al día en la población general y 1500 mg de sodio al día en aquellos con hipertensión, afroamericanos, o adultos de mediana edad y adultos mayores. 2300 mg equivale a aproximadamente 1 cucharadita de sal de mesa.

La mejor manera de determinar el contenido de sal de sus alimentos es leer la etiqueta de nutrición. Los alimentos procesados tienden a contener mayores cantidades de sal. Elija opciones bajas en sodio siempre que sea posible.

- 1 taza de sopa de fideos de pollo enlatado contiene 870 mg de sodio
- Una pieza de pollo frito contiene 310 mg de sodio
- Una porción de camarones contiene 240 mg de sodio
- 2 rebanadas de pan blanco contienen 200 mg de sodio
- 15 papas fritas contienen 180 mg de sodio
- 1 envase de yogur de fresa contiene 85 mg de sodio
- 1 tomate contiene 20 mg de sodio

Además de reducir el riesgo de cálculos, un consumo bajo de sodio ayuda a controlar o prevenir la presión arterial alta, lo que puede conducir a enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca y enfermedad renal.

**Proteína:** Recomendamos que la mayoría de las personas que forman calculos renales traten de reducir su consumo de carne a 6 oz al día. Esto incluye todos los tipos de carne: carne de res, cerdo, pollo y mariscos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha recomendado el consumo diario de 5-6 onzas de ingesta de proteínas entre los adultos. También recomiendan elegir alimentos de origen vegetal como nueces y frijoles en lugar de fuentes de carne. Las proteínas procedentes de origen vegetal no parecen aumentar el riesgo de cálculos.

- Un filete pequeño contiene alrededor de 3-4 onzas de proteína.
- Una hamburguesa de un cuarto de libra con queso contiene 4 onzas de proteína.
- Una pechuga de pollo contiene aproximadamente 5 onzas de proteína, un muslo de pollo aproximadamente 2.5 oz, una baqueta de pollo alrededor de 1.5 oz.
- Una lata de atún de 5 onzas contiene 5 onzas de proteína.
- 1 huevo mediano contiene 1 onza de proteína.

Reducir el consumo de proteínas animales y comer más frutas y verduras también beneficia su salud en general al limitar la cantidad de grasas saturadas y colesterol en su dieta. Esto ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.